

CUIDADOS NUTRICIONAIS PARA PESSOAS COM DCP

DISCINESIA CILIAR PRIMÁRIA



ARACIEL MOUTINHO
2023

AVISO LEGAL

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos. Todos os esforços foram feitos para tornar este e-book o mais completo e preciso possível.

No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo. Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação.

Portanto, este e-book deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste e-book é educar. A autora não garante que as informações contidas neste e-book sejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

A autora não têm responsabilidade para com qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegadamente causado direta ou indiretamente por este e-book.

Procure sempre a orientação de um profissional de nutrição ou médico especializado de sua confiança.

[@bronquiectasia.com.br](https://www.bronquiectasia.com.br)

INTRODUÇÃO

A DCP é uma doença que compromete a função respiratória deixando os pacientes vulneráveis a infecções. O esforço empregado na respiração promove maior gasto energético, sendo assim, esses pacientes podem apresentar perda de peso não intencional.

O objetivo principal do cuidado nutricional é manter o peso adequado desses pacientes, e para isso é necessário atendimento personalizado que permitirá avaliar anamnese, exames laboratoriais e físico, para posteriormente tomar a melhor conduta.

CARBOIDRATOS

CAPÍTULO 1

Devido ao maior gasto energético é necessária uma alimentação com maior aporte calórico, fazendo ingestão de boas fontes de carboidratos, lipídeos (gorduras) e proteínas e repor vitaminas e minerais em caso de déficit.

Os **carboidratos** sendo consumidos com moderação e na forma integral, possuem quantidade boa de nutrientes podendo ser transformados em energia.

Exemplos:

- arroz,
- pães e massas integrais,
- aveia,
- mandioca,
- inhame,
- batata,
- batata doce,
- leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha, soja) e
- etc





PROTEÍNAS

CAPÍTULO 2

As **proteínas** são essenciais para construção das células e fornecimento de energia.

As que atuam de maneira eficiente para recuperação e conservação da saúde são as de origem vegetais.

Exemplos:

- feijão,
- lentilha,
- grão-de-bico,
- tofu,
- quinoa,
- ervilha,
- nozes,
- sementes (chia, soja, gergelim, etc.),
- leites,
- vegetais (de soja ou amendoas),
- brócolis,
- espinafre,
- aspargo e
- etc

LIPÍDEOS

CAPÍTULO 3

Os **lipídeos** também fornecem energia e são importantes para o adequado funcionamento do organismo.

Importante ressaltar que devemos consumir as gorduras boas (insaturadas).

Exemplos:

- gorduras boas vindas do reino vegetal presentes em óleos vegetais,
- azeite,
- abacate,
- sementes (de gergelim, linhaça, chia, girassol, abóbora),
- oleaginosas (nozes, amendoim, castanhas, amêndoas),
- óleo de peixes de água fria,
- peixes gordurosos e
- ômega 3 e 6

Os ácidos graxos essenciais, ômega 3 (ácido linoleico) e ômega 6 (ácido linolênico), gorduras poliinsaturadas, não são produzidos pelo organismo sendo necessário que estejam presentes na alimentação diária.

Fontes alimentares:

- **sementes moídas de linhaça,**
- **nozes,**
- **soja,**
- **salmão,**
- **atum,**
- **bandejo,**
- **linguado,**
- **gérmen de trigo,**
- **aveia,**
- **sementes (linhaça, girassol, chia, abóbora) e**
- **óleo de canola**



Atenção!

A **escolha correta** dos alimentos deve ser observada, uma vez que a ingesta inadequada pode acarretar outros problemas, como:

- hipertensão,
- diabetes tipo 2 e
- dislipidemias (níveis elevados de gorduras no sangue).

Importante!

- Avaliar a necessidade de ingestão de suplementos que deem um maior aporte calórico para os pacientes que apresentem maior dificuldade em atingir o peso ideal apenas com a alimentação;
- Avaliar os efeitos dos medicamentos utilizados pelos pacientes, no intuito de evitar implicações ao quadro e realizar o cuidado nutricional adequado;
- Se necessário, para melhorar a disposição e imunidade, podem ser prescritos fitoterápicos que ajudam na adequação do organismo aos fatores estressantes, físicos e psicológicos.

PASSO A PASSO

CAPÍTULO 4

De modo geral, esses pacientes devem:

4.1 Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Variedade significa alimentos de todos os tipos:

- **grãos,**
- **raízes,**
- **tubérculos,**
- **farinhas,**
- **legumes,**
- **verduras,**
- **frutas,**
- **castanhas,**
- **leites,**
- **ovos e**
- **carnes**

E variedade dentro de cada tipo:

- **feijão,**
- **arroz,**
- **milho,**
- **batata,**
- **mandioca,**
- **tomate,**
- **abóbora,**
- **laranja,**
- **banana,**
- **frango e**
- **peixes etc.**

4.2 Utilizar óleos, gorduras, sal, e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

4.3 Limitar o consumo de alimentos processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados - como conservas de legumes, composta de frutas, pães e queijos - alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparação culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

4.4 Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

Alguns exemplos de alimentos

ultraprocessados:

- biscoitos recheados,
- biscoitos água e sal,
- "salgadinhos de pacote",
- refrigerantes e
- "macarrão instantâneo"

**São
nutricionalmente
desbalanceados.**

4.5 Fazer compras em locais que ofereçam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados

Valorizar os pequenos produtores, alimentos orgânicos e as frutas da época.

Dessa forma, fica muito mais fácil encontrar opções naturais para substituir os alimentos processados e ultraprocessados, diminuindo o consumo dos mesmos.

4.6 Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana.

Faça da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer.

4.7 Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las.

Se você não tem habilidades culinárias - [e isso vale para homens](#), procure adquiri-las.

Converse com quem sabe cozinhar, peça receitas a familiares e amigos, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e...

Comece a cozinhar!
Mãos a obra!



VITAMINAS

CAPÍTULO 5

5.1 Vitaminas essenciais para liberação de energia - B1 (Tiamina)

- Fígado,
- gema de ovo,
- brotos de feijão,
- arroz integral,
- grãos integrais,
- amendoim,
- carne de porco magra,
- peixes,
- leguminosas,
- frutos do mar,
- levedo de cerveja,
- cevada e
- gérmen de trigo

5.2 B5 (Ácido pantotênico)

- fígado,
- rim,
- gema de ovo,
- salmão,
- brócolis e
- carnes magras

5.3 B12 (Cobalamina)

- carnes (principalmente a vermelha),
- frutos do mar,
- fígado,
- rim,
- ovos,
- peixes,
- queijos,
- algas marinhas e
- levedo de cerveja

5.4 Vitamina C (melhora a imunidade reduzindo a susceptibilidade a infecções)

- frutas cítricas,
- kiwi,
- acerola,
- abacaxi,
- abóbora,
- batata-doce,
- pimentão verde,
- milho,
- couve-flor,
- espinafre,
- tomate,
- mamão papaia,
- manga e
- goiaba

CONCLUSÃO

Pessoas com DCP devem manter um bom estado nutricional. Em caso de perda de peso não intencional e progressiva, procure seu médico e nutricionista para uma avaliação adequada.

Boa reeducação alimentar!

Apoio:

- **Dr. Rodrigo Athanazio,**
 - **Doutor em Pneumologia pela USP**
- **Elineuda Santos**
 - **@nutrieline**
 - **Nutrição Clínica e Fitoterapia**

REFERÊNCIAS

- **ALVARENGA, Gabriel. A:**
Importância dos nutrientes para uma vida saudável, Manuais, Projetos, Pesquisa de Nutrição. Rio de Janeiro, 2011.3p
- **MAHAN, LK; ESCOTT-STUMP, S.;**
RAYMOND, J. L. Krause:
Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13o ed. Rio de Janeiro Elsevier, 2013
- **VILELA, NB, and ROCHA, R.:**
Manual básico para atendimento ambulatorial em nutrição (online). 2nd.ed.rev.andenl. Salvador: EDUFBA, 2008.120p. ISBN 978-85-232-0497-6: Available from SeiELO Books "<http://booksscielo.org>"